

Kostråd til kreftpasienter



Informasjon til pasienter, pårørende og andre interesserte



Innhold

- 3 Innledning
- 4 Generelle kostråd
- 6 Litt om næringsstoffene
- 8 Dårlig appetitt
- 11 Kvalme
- 17 Smaksforandring
- 20 Plager i munn og svelg
- 20 Tørr munn
- 21 Sår munn
- 23 Svelgevansker
- 24 Diaré
- 26 Forstoppelse
- 28 Oppskrifter, råd og tips
- 38 Oversikt over anbefalt litteratur
- 42 Kreftforeningen
- 44 Kreftforeningens tilbud
- 46 Pasientforeninger
- 47 Kreftforeningens landsdekkende virksomhet

"Kostråd til kreftpasienter"
er utgitt av Kreftforeningen

FAGLIGE KONSULENTER:
Overlege Stein Kvaløy,
Det Norske Radiumhospital.
Klinisk ernæringsfysiolog
Marianne Mathiassen,
Det Norske Radiumhospital.
Denne brosjyren bygger på den
tidligere kostrådsbrosjyren som ble
utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog
Turid Ose.

FOTO:
Scanpix Creative,
frukt.no: foto: Astrid Hals (side 31 og 35),
Synøve Dreyer (side 36).

Side 33: Opplysningskontoret for kjøtt

GRAFISK DESIGN:
Radar Reklame og Rådgivning AS

PRODUKSJON:
Nordby Grafisk AS

PAPIRTYPE:
Soporset

OPPLAG:
15 000 eks. april 2006

Kreftinformasjon,
ISSN-1502-7295

Innledning

Denne brosjyren er et tilbud til kreftpasienter og deres pårørende. Vi håper at også andre som har med kostråd til kreftpasienter å gjøre vil finne nyttig informasjon.

Hos kreftpasienter kan spiseproblemer skyldes både sykdommen og bivirkninger som følge av kreftbehandlingen. Problemene kan være av kortvarig eller langvarig art. Det å få diagnosen kreft kan i seg selv gi utslag i psykisk stress og manglende matlyst.

Det er vanskelig å gi enhetlige kostråd. Kreft er ikke en ensartet sykdom. Den opptrer og oppleves forskjellig. En del av plagene går imidlertid igjen hos pasientene. De vanligste problemene er dårlig appetitt, smaksforandring, tørr munn, sår munn, kvalme, diaré og forstoppelse. Vi har derfor valgt å fokusere spesielt på disse problemene i denne brosjyren.

Vi presenterer:

- Hvilke typer mat og drikke som kan tilpasses de forskjellige spiseproblemene
- Hva som kan påvirke vårt forhold til mat i positiv retning (frisk luft, mosjon, musikk osv.)
- Konkrete oppskriftsforslag

Ønsker du ytterligere informasjon, henviser vi til annen relevant kostrådlitteratur på side 38. Du kan også ringe Kreftlinjen for spørsmål om kreft, telefon 800 48 210 (se side 45), eller kontakte Kreftforeningen lokalt (se oversikt side 47).

Oslo, april 2006

Med vennlig hilsen
Kreftforeningen

Generelle kostråd

Kreftbehandlingen tar sikte på å ødelegge ukontrollert cellevekst. Den er rettet mot kreftcellene, men friske celler vil også påvirkes. For å bygge opp nye, friske celler og for å styrke immunforsvaret, er det viktig at kroppen får tilstrekkelig og riktig næring ved allsidig kost.

HVA ER ALLSIDIG KOST?

Ingen matvare eller gruppe av matvarer inneholder all den næringen som kroppen trenger. Det forskes forørig intenst verden over på næringsstoffer som kan ha betydning for å styrke immunforsvaret gjennom kosten, men det finnes ennå ikke noe fasitsvar på dette. Deler du matvarene i de fire gruppene som er skissert, og velger litt fra hver gruppe, hver dag, er du sikret allsidig kost.

A. FRUKT OG GRØNNSAKER

Rå, kokte eller saftede grønnsaker, frukt og bær inneholder viktige vitaminer, mineraler og fiber som kroppen din trenger.

B. FISK, KJØTT, EGG OG NØTTER

Fisk, skalldyr, fjærfe, lyst kjøtt (kylling og kalkun), egg, ost, bønner og nøtter gir proteiner i tillegg til viktige vitaminer og mineraler.

C. KORNDPRODUKTER

Brød, pasta, ris, frø, grøt og

frokostblandinger gir karbohydrater, proteiner, fiber, vitaminer og mineraler, stoffer som er viktige for kroppens funksjoner.

D. MEIERIPRODUKTER

Melk og andre meieriprodukter som ost, smør, yoghurt, iskrem og desserter gir et tilskudd av proteiner, fett, vitaminer og mineraler.

MÅLTIDSRYTME

Alle bør spise fem måltider for dagen, tre hovedmåltider og to mellommåltider. Når du blir syk er det ekstra viktig med en god måltidsrytme for å holde en stabil vekt og for å ha en god fordøyelse.

VEKTTAP?

Det kan være mange årsaker til vekttap i forbindelse med sykdom. Selve sykdommen kan gjøre det vanskelig å tygge, svelge og fordøye maten. Sykdommen kan være årsak til nedsatt utnyttelse av næringsstoffene. Behandlingen kan i tillegg forverre dette.

Vekttap er et tegn på at kroppen ikke har fått nok mat (kalorier). For at den kreftbehandlingen du får skal virke optimalt er det viktig å unngå vekttap. Vekttap vil også føre til at du orker mindre og det går utover livskvaliteten. Det er derfor lurt å veie seg en gang per uke, slik at du følger med på vekten.

Noen pasienter er overvektige når de får kreftdiagnosen, eller de legger på seg på grunn av behandlingen. Uansett er ikke dette den riktige tiden å slanke seg.

KROPPENS EGET VARSLINGS-SYSTEM SVEKKES

Selve sultfølelsen, kroppens eget varslingsystem ved behov for næring, er ikke alltid tilstede i den grad behovet skulle tilsi. Det er derfor viktig at den som har omsorg for kreftpasienter er klar over dette og setter inn tiltak i tide.

TRETTTHET

Mange kreftpasienter føler seg uopplagte og sliter med tretthetsfølelse. Sykdommen, psykiske belastninger og behandlingen kan gi tretthet og økt behov for søvn. Trettheten kan gjøre det vanskelig å få i seg nok mat. For lite mat kan forverre trettheten. Selv om man er trett er det lurt å spise regelmessige måltider, slik at du spiser tre hovedmåltider og to mellommåltider daglig. Da sikrer du kroppen nok næring og en bedre livskvalitet. Rikelig med drikke motvirker også tretthet.



Litt om næringsstoffene

Maten vi spiser inneholder forskjellige typer næringsstoffer. For at kroppen skal fungere normalt, trenger den proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer, mineraler, sporstoffer og vann. Ingen matvare eller gruppe av matvarer inneholder all den næringen du trenger.

PROTEINER er nødvendige for å bygge opp og for å reparere celler og vev. Gode proteinkilder er fisk, skaldyr, kjøtt, egg, melk og melkeprodukter (ost, yoghurt), bønner, linser, frø og nøtter. Proteiner kan også brukes til å tilføre kroppen kalorier, men det er en dyr måte å skaffe kroppen kalorier på. Hvis du spiser tilstrekkelig med kalorier (mat), vil kroppen kunne utnytte proteinet i kosten til nydannelse av celler og vev istedenfor som energi.

KARBOHYDRATER tilfører kroppen kalorier. Karbohydrat finnes i mat som inneholder sukker (sukkertøy, sjokolade, kaker, honning) og i stivelsesholdige matvarer (poteter og korn). Frukt og grønnsaker inneholder også karbohydrater.

FETT tilfører kroppen kalorier. Fett som ikke blir brukt opp som energi straks, kan lagres i kroppen til senere bruk. De fettløselige vitaminene (A, D, E og K) følger med


fettet i kosten, blant annet i matoljer, meieri- og kjøttprodukter.

VITAMINER, både vannløselige og fettløselige, finnes i en blanded kost. Alle har sin funksjon i kroppen. De tar del i cellenes energifrigjøring og ved nydannelse av vev. Det kan være vanskelig å få tilstrekkelig mengder D-vitamin i et norsk kosthold. Det anbefales derfor å ta en barneskje tran daglig i vinterhalvåret.

MINERALER og **SPORSTOFFER** er i små mengder absolutt nødvendige for kroppen. Noen av stoffene utgjør deler av kroppsstrukturen, som kalk i ben og tenner. Ta gjerne en multivitamin- og mineraltablett hver dag i behandlingsperioden

BE SELV OM HJELP

Det er ikke alltid lett for pårørende eller helsepersonell å forstå den enkelte pasients problemer, selv om de gjerne vil gi råd og støtte. Du må selv gjøre en aktiv innsats for å få den næringen du trenger ved å si fra om hva du tåler og ønsker å spise.



FARGERIK MAT I SMÅ PORSJONER SKJERPER MATLYSTEN. FRUKT OG GRØNNSAKER SOM PYNT OG TILBEHØR GIR FARGE TIL ELLERS FARGELØSE RETTER.

Dårlig appetitt

Det kan være mange årsaker til dårlig appetitt, og det er ofte foranlediget av andre plager, f.eks. oppkast, kvalme, smaksforandring, tørr munn, sår munn eller diaré. Kreftsykdommen i seg selv og psykisk stress kan også gi dårlig appetitt.

Hvis du har dårlig appetitt er det vanskelig å spise nok mat. Vekten vil gå nedover hvis du ikke spiser nok mat over lengre tid. Kostrådene i dette kapitlet skal hjelpe deg til å unngå vekttap, selv om du har dårlig appetitt.

SMÅ OG HYPPIGE MÅLTIDER

Mange føler at de blir mette etter noen få munnfuller. Det er derfor lurt å fordele maten på flere små måltider, slik at du spiser mat med to – tre timers mellomrom. Spis det du har lyst på, litt mat er bedre enn ingen mat. Helst bør du velge matvarer som gir mye kalorier og som er proteinrike. Hvis du ikke har lyst på middagsmat, så spis gjerne brødmatt som middagsmat også. Hvis du ikke orker å spise om morgenen, kan du ta en tørr kjeks eller en skive ristet brød sammen med noe å drikke. Tygg godt og ta pauser i løpet av måltidet. Stort væskeinntak før eller under måltidet kan gi deg en stor metthetsfølelse. Prøv med lett fysisk aktivitet mellom måltidene.

NÆRINGSTETT OG PROTEINRIK MAT

Du spiser lite når du har dårlig appetitt, derfor bør du velge mat som er næringstett, det vil si mat som i små porsjoner inneholder mange kalorier og næringsstoffer. Du kan med fordel velge fete matvarer. De dagene du føler deg i bedre form og er mer opplagt, kan du ta igjen det forsømte og tenke mer på et ernæringsriktig kosthold.

Hvert måltid bør inneholde mye protein. Fisk, skalldyr, kjøtt, egg, melk og melkeprodukter (ost, yoghurt), bønner, linser, frø og nøtter er proteinrike matvarer.

Når du spiser lite mat, er det viktig med hyppige måltider for å få dekket behovet for energi. Her ser du forslag til hvordan du kan fordele måltidene utover dagen.

- frokost kl. 8-9
- mellommåltid kl. 10-11
- lunsj kl. 13
- mellommåltid kl. 15
- middag kl. 17-18
- kvelds kl. 21

FARGERIK MAT

Når du har dårlig matlyst, kan fargerike matretter skjerpe appetitten. Ofte er det lite som skal til: En oppskåret tomat eller en persilledusk kan være nok til å gjøre et måltid mer innbydende.

VÆSKE OG NÆRINGSRIKE DRIKKER

Det er viktig at du drikker nok, ca 2 liter væske hver dag (ca 0,3 dl pr kilo kroppsvekt). Velg den type drikker du liker best, helst de som er rike på næring, f.eks. frukt- og grønnsakssaft, milkshake, varm sjokolade med krem, værterøl, havresuppe tilsatt fløte, eggmelk, smoothies, forskjellige melkeprodukter. Et glass øl eller vin, enten før du spiser eller til maten, kan skjerpe appetitten. Konferer med legen din for å være sikker på at alkohol ikke er uheldig i forbindelse med den behandlingen du får.

På apoteket får du kjøpt ferdiglagde, næringsrike drikker med melke- eller saftsmak og med mange smaksalternativer.

BERIKNINGSPULVER

På apoteket får du kjøpt såkalt berikningspulver som tilsettes drikke, suppe, saus, pannekakerøre, yoghurt, syltetøy, grøt, potetmos eller farsemat for å gi ekstra næring.

TREKK FRISK LUFT OG SPIS SAMMEN MED ANDRE

Spis sammen med noen hvis du har anledning til dette, appetitten blir ofte bedre i selskap med andre. Det hjelper også på appetitten å bevege seg, for eksempel å ta en tur ut og trekke frisk luft før måltidet, eller lufte godt i rommet. Hvis du ikke kan gå ut, så la turen skje

innendørs. Er du sengeliggende, kan du forsøke å løfte og bøye ett og ett ben, eller du kan stå støttet til sengen og løfte knærne eller bøye i knærne. Hvis du orker når du er hjemme, kan du dekke et bord eller brett med pent servise, blomster og levende lys og sette på behagelig musikk. Ta deg god tid, måltidene dine er viktige. Er du alene, kan et godt TV- eller radio-program skape en hyggelig ramme rundt måltidet.



NÆRINGSRIKE DRIKKER

På apoteket kan du uten resept kjøpe forskjellige ferdiglagde næringsrike drikker som er kalori- og proteinrike. De fleste bør drikkes godt avkjølt. Snakk med legen din om det er mulig å få refundert utgiftene til næringsdrikker. Du finner oppskrifter på næringsrik mat på side 28.

RÅD VED DÅRLIG APPETITT

- Spis små og hyppige måltider.
- Spis næringstett og proteinrik kost.
- Fargerik mat skjerper appetitten.
- Spis deg opp de dagene du føler deg i bedre form.
- drikk rikelig, ca. 2 liter hver dag.
- drikk næringsrike drikker.
- Skap hygge rundt måltidet.
- Få frisk luft.
- Forsøk enkel fysisk aktivitet.



Kvalme

Både cellegift- og strålebehandling kan være årsaker til kvalme. Kreftsykdommen i seg selv og psykisk stress i forbindelse med sykdommen kan også gi kvalme. Forstoppelse kan også være en årsak. Hvis du har vedvarende kvalme, bør du snakke med legen din og be om medisin. Mange kreftpasienter spiser uregelmessig og kan ha nytte av å ta kvalmestillende medisin til faste tider, som for eksempel 1/2 – 1 time før måltidet.

DRIKK MYE

Drikk mye, ca. 2 liter væske hver dag. Mange synes det er lettere å få i seg tilstrekkelig væske når de bruker sugerør. Prøv deg frem! Velg helst klar væske (Farris, isvann med litt sitron, iste, eplemost, sportsdrikker og ingefærøl), men du kan også prøve cola eller annet du har lyst på. Drikk litt av gangen og særlig mellom måltidene. Stort væskeinntak under måltidet kan gi deg en «oppsvulmet» følelse. Iskalde drikker kan virke lindrende. Du kan også fryse ned drikkene til isklumper og suge på disse.

SPIS LITT ALLEREDE FØR DU STÅR OPP

Start dagen med tynn te og en kjeks eller kavring på sengen. Spis små mengder gjennom dagen, spis ofte, men sakte. Spis på de tider av dagen da du føler deg mest

opplagt. Prøv å spise noe til alle måltider, kvalmen kan forverres av tom mage. Luft godt i rommet før måltidet.

IKKE HOPP OVER MÅLTIDER

Hopper du over måltider, kan du bli ytterligere kvalm og føle mer ubehag. Du bør spise minst 3 hovedmåltider og 2 mellommåltider med maksimum 3-4 timers mellomrom. Forsøk alltid å smake, litt er mye bedre enn ingenting.

SALT OG SURT

Noe mat gir erfaringsmessig mindre kvalme enn annen mat. Mange velger å unngå stekte og fete matretter, sterkt krydret mat og mat med mye lukt. Enkel, mild og kald mat tales ofte bedre. Hvis lukten av varm mat gjør deg kvalm, be om kald mat. Kalde tallerkener med for eksempel reker, kald fisk og salat lukter lite og er nærende kost. Du kan også prøve laksemousse, frukt og cottage cheese.

Generelt tåler man best:

- mat med lite fettinnhold (frukt, grønnsaker, fisk, magert kjøtt)
- tørr mat (kavring, kjeks (gjerne Ritz kjeks), flatbrød, ristet brød og loff)
- salt mat (saltstenger, spekemat, buljong)
- syrlig mat (sure agurker, syrlige drops, vann med sitron, frisk frukt, yoghurt).

FAVORITTMAT

Så lenge du er kvalm bør du unngå favorittmaten din, slik at du ikke senere forbinder denne maten med kvalme.

FRISK LUFT HJELPER

Frisk luft kan hjelpe mot kvalme. En tur med andre kan i tillegg lede oppmerksomheten bort fra spiseproblemene og være en oppmuntrende avveksling før måltidene. Husk å lufte godt i det rommet der du spiser.

PRØV UT ALT SOM KAN HJELPE

Ligg ned og slapp av etter måltidet med overkroppen hevet, gjerne med vinduet åpent eller på gløtt. Ha på deg klær som ikke strammer. Prøv å legge merke til på hvilke tidspunkter du blir kvalm og hva som kan forårsake kvalmen (spesiell mat, begivenheter, omgivelser). Du kan så forsøke enkle forandringer, for eksempel spise på en annen tid og velge nye typer mat. Mange har erfaring med at musikk kan dempe kvalmen. Prøv også andre ting som kan virke avledende, for eksempel radio og TV-programmer som interesserer deg, eller samtaler med andre om hyggelige emner.


Du finner oppskrifter på syrlig mat på side 30.

RÅD VED KVALME

- Drikk rikelig, gjerne klare væsker.
- Ikke hopp over måltidene, men spis regelmessig, d.v.s. spis hver 3.- 4. time.
- Forsøk alltid å smake, litt er mye bedre enn ingenting.
- Spis langsomt.
- Start dagen med tørre kjeks og tynn te.
- Spis kald mat uten lukt.
- Sørg for å få frisk luft, gå tur hvis du kan.
- Bruk avledning (musikk, radio, avis, tv) før og eventuelt under måltidet.

START GJERNE DAGEN MED TYNN TE OG EN TØRR KJEKS ELLER KAVRING PÅ SENGEN.



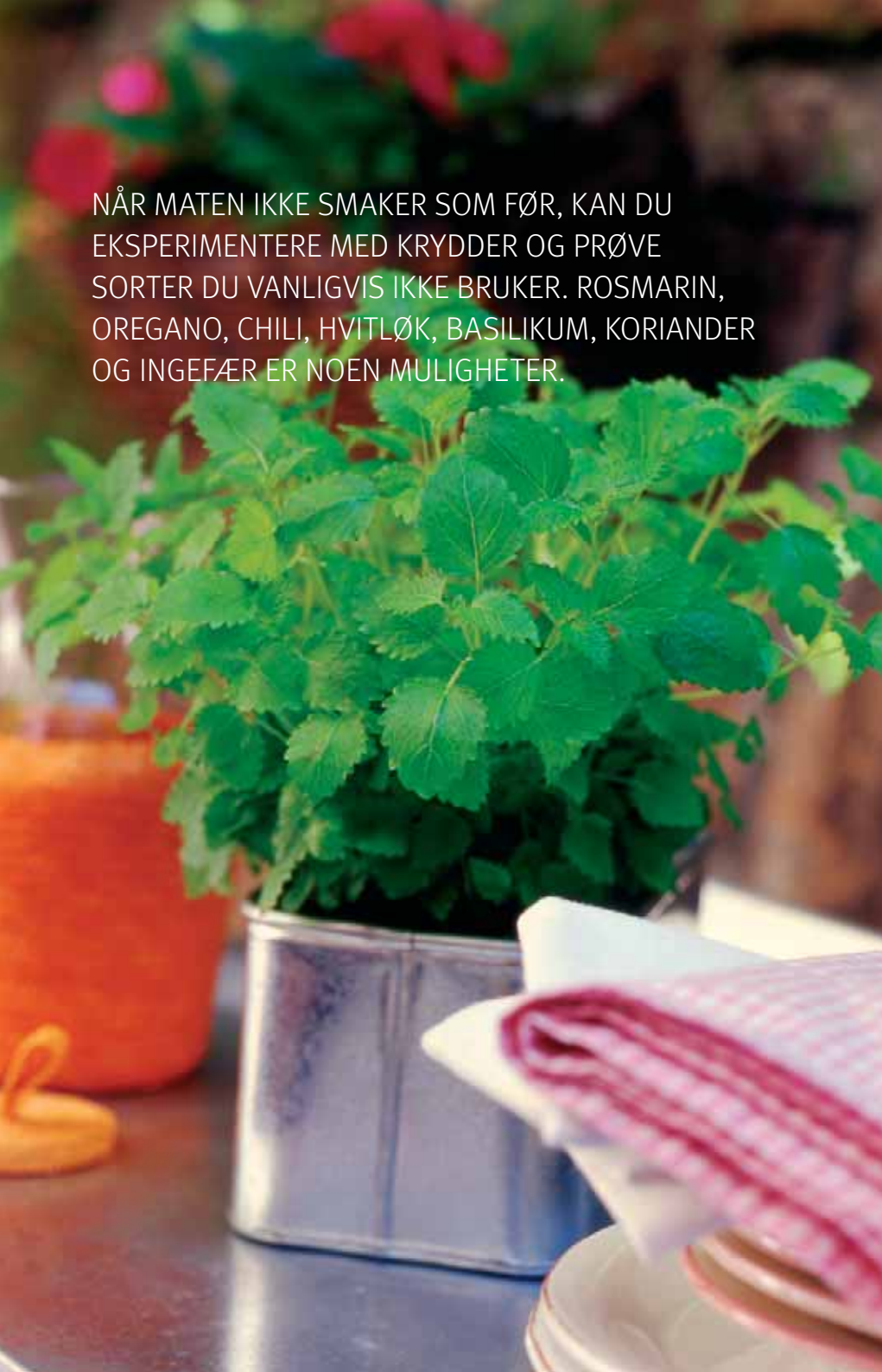


DU ER EN VIKTIG BRIKKE NÅR
DET GJELDER Å OPPMUNTRE
OG STØTTE DEN SOM ER SYK.

Til deg som er pårørende eller venn

Kreftpasienters dårlige matlyst er et velkjent problem. Det er ikke sjelden at maten blir stående nesten urørt, selv om det ofte ligger mye arbeid og omsorg bak tillagingen. Kommentaren er ofte: «Tusen takk, men jeg har bare ikke lyst på mat!»

- Lag noe du tror kan friste og tilby det til den som er syk. Det er ikke lett for den som har dårlig matlyst å komme med ideer selv.
- Respekter ønskene til den du steller for, og la pasienten spise det hun eller han orker.
- Når du går på sykebesøk, kan du ta med noe fristende i matveien: et hjemmebakket brød, boller, hjemmelaget syltetøy eller dessert, fristende pålegg, eksotiske frukter eller friske bær.
- Ikke ta det personlig når den syke lar være å spise. Den maten som i det ene øyeblikket frister, smaker kanskje ikke når du har tilberedt og servert retten. Når det har gått en tid, og situasjonen har endret seg, faller kanskje retten i smak igjen.



NÅR MATEN IKKE SMAKER SOM FØR, KAN DU EKSPERIMENTERE MED KRYDDER OG PRØVE SORTER DU VANLIGVIS IKKE BRUKER. ROSMARIN, OREGANO, CHILI, HVITLØK, BASILIKUM, KORIANDER OG INGEFÆR ER NOEN MULIGHETER.

Smaksforandring

Mange kreftpasienter opplever smaksforandringer, og mange opplever at ingenting smaker som før.

CELLEGIFT OG STRÅLEBEHANDLING PÅVIRKER SMAKEN

Forandret smak i forbindelse med cellegiftbehandling varer vanligvis fra et par dager til flere uker etter avsluttet kur. I forbindelse med strålebehandling mot hode- og halsregionen kan smaksforandringene vare hele behandlingsperioden og i flere måneder etter at behandlingen er avsluttet.

SMAKSFORANDRINGER ER INDIVIDUELLE

Ved normal smak skiller vi mellom surt, søtt, salt og bittert. Under behandling og på grunn av selve sykdommen kan smakssansen og evnen til å oppfatte smak bli forandret. Forandringene er avhengig av flere faktorer, blant annet i hvilken grad behandlingen har påvirket eller skadet smaksløkene og spyttkjertlene i munnen. Derfor kan noen pasienter oppleve at de trenger noe mer søtt for at det skal smake søtt, mens andre uansett mengde ikke opplever at det blir søtt nok. En del pasienter sier de trenger mye mer av både surt og søtt for at mat og drikke skal smake. Andre klager over en bitter eller metallisk smak når de spiser rødt kjøtt. Cellegift, stråle-

behandling og en del medisiner kan gi smaksforandringer. Spesielt de som får strålebehandling kan oppleve dette også flere uker etter at behandlingen er slutt, og noen enda lenger.

AVERSJON MOT ENKELTE MATVARER

Smaksforandringer kan også gi aversjon mot enkelte matvarer, som for eksempel poteter og kaffe. Opplevelsen av dette er svært individuell og som regel forbigående. Prøv å unngå de matvarer du ikke har lyst på eller som gir deg ubehag. Finn erstatninger: drikk for eksempel te istedenfor kaffe og spis ris fremfor poteter. Bytt ut rødt kjøtt med andre proteinrike råvarer som fisk, skaldyr, kylling, kalkun, egg, melk, ost, bønner, erter og nøtter. Du kan bruke bacon, skinke eller løk for å tilføre grønnsakene mer smak. Manges erfaring er også at all mat smaker best i romtemperatur.

«SMAKEN ER BORTE!»

Strålebehandling mot munnhulen kan føre til at smaken forsvinner helt. Pasienter som har fått slik behandling, forteller at å spise føles som å tygge bomull eller sagmugg. Hvis luktesansen i tillegg er tapt eller svak, kan det være vanskelig å få lyst på mat. Fargeglad mat kan allikevel bedre noe på dette. Likeså en innbydende presentasjon av maten og servering i små porsjo-

ner. Er luktesansen intakt, kan du prioritere mat som lukter godt. Se forøvrig avsnitt om dårlig appetitt på side 8 og oppskrifter på smaksforstærkere på side 32.

RÅD VED SMAKSFORANDRINGER

- Velg de matvarene du har lyst på og som ikke gir deg ubehag.
- Hvis du ikke har lyst på rødt kjøtt, prøv andre proteinrike matvarer som fisk, skalldyr, kylling, kalkun, egg, melk, ost, bønner, erter og nøtter.
- Bruk marinader.
- Bruk urter og krydder, gjerne typer du vanligvis ikke bruker.
- Bruk bacon, skinke eller løk for å tilføre grønnsaker mer smak.
- Velg fargerike matvarer og mat som lukter godt.
- Servér maten i romtemperatur.



Plager i munn og svelg

Tørr munn

Munntørrhet kan skyldes både medisiner og behandling. Strålebehandling mot munnhulen og halsen påvirker spyttutskillelsen, spyttmengden kan avta og spyttet blir seigere.

DRIKK RIKELIG, SØRG FOR GODT MUNNSTELL

Drikk rikelig, minst to liter hver dag. Velg gjerne ripssaft, saft av sitrusfrukter og andre tropiske frukter, sportsdrikker, buljong, Farris eller vann med sitron. Unngå sitron hvis du også har sår munn. Dersom du er plaget av seigt spytt, bør du begrense inntaket av søt melk, da melk øker slimingen. For å løse det seige slimet, kan det hjelpe å drikke lunkent vann eller lunken te med sukker. Hvis du ikke får i deg tilstrekkelig næring, bør du velge næringsrike drikker. (Se under kapittelet om dårlig appetitt side 8).

Spyttsekresjonen kan stimuleres ved å bruke sukkerfri tyggegummi eller sylrlige drops. Samme effekt kan oppnås ved å pusse tennene før hvert måltid. Husk også å pusse tennene etter hvert måltid. Skyll munnen med fysiologisk saltvann før og etter hvert måltid. Du kan

kjøpe det på apoteket eller lage det selv (1 teskje koksalt i 1 liter vann).

På apoteket kan du også kjøpe «kunstig spytt». For noen passer dette, mens andre foretrekker å fukte munnen med vanlig vann. Pass da på å ha en flaske vann innen rekkevidde, for du vil ofte ha behov for å fukte munnen når du snakker, går tur eller spiser. Spyttet beskytter mot hull i tennene. Det er derfor viktig med god munnhygiene dersom du har lite spytt. Bruk fluorskyllevann og sørg for regelmessige besøk hos tannlegen.

Du finner oppskrifter på bløt og moset mat på side 34.



RÅD VED TØRR MUNN

- Drikk rikelig. Sitronvann og te med sitron er gode alternativer.
- Drikk næringsrike drikker som sure melketyper (kefir, Cultura og skummet kultur), sportsdrikker, frukt- og grønnsakssaft og juice.
- Fukt munnen ofte med vann.
- Spis bløt eller moset mat, grøt, supper og eggretter.
- Spis mat med mye saus og salat med dressing.
- Tygg sukkerfri tyggegummi eller sug på sukkerfrie pastiller og sylrlige drops.
- Hold leppene myke med lebebomade.
- Lag eller kjøp fysiologisk saltvann (1 teskje koksalt i 1 liter vann) og skyll munnen før og etter hvert måltid.
- Puss tennene før og etter hvert måltid.
- Kjøp «kunstig spytt» på apoteket og benytt fluor-skyllevann.
- Sørg for riktig munnstell og god tannhygiene.

Sår munn

Munnsårhet kan være smertefullt. Så vel munnhulen, gommene og svelget kan være berørt. Årsakene kan være flere. Medisinene du tar og behandlingen du får spiller en avgjørende rolle, i tillegg har du som kreftpasient lettere for å få infeksjoner. Heldigvis finnes det også ved dette problemet noe du kan gjøre for å lindre plagene. Hvis kostrådene i dette kapittelet ikke er tilstrekkelige til å lette plagene dine, kan legen gi deg medisin, enten tabletter eller spray, som kan lindre smertene når du spiser.

MATENS KONSISTENS VIKTIG

Noen typer mat kan irritere en allerede sår munnhule og vanskeliggjøre både tygging og svelging. Velg derfor matvarer som er skånsomme mot en irritert munnhule. Det er viktig å velge mild mat og tilrettelegge konsistensen i forhold til hvor sår du er i munnen. Prøv supper, gjerne kalde, og mat som er bløt eller lar seg mose. Kokt laks, lakseboller, fiskesuppe og kjøttkaker er retter du kan prøve.

Melke- og eggretter er også gode, milde alternativer. Milkshake, bananer, hermetiske pærer, melon, cottage cheese, potetmos, makaroni, ost, desserter som pudding eller fromasj, eggerøre, mosede grønnsaker og moset kjøtt og fisk. Mye næringsrik mat kan være lett å få

i seg. (Se oppskrifter på side 28). Et godt råd kan være å drikke litt fløte flere ganger i løpet av dagen. Dette har en smørende effekt på slimhinnen. Mange synes kald mat er lindrende, for eksempel iskrem eller milkshake. Du kan også prøve å suge på avrundede isbiter, uten skarpe kanter.

KRYDRET OG SYRLIG MAT

Når du er sår i munnen, bør du være forsiktig med mat som er krydret og syrlig. Sitrusfrukter, tomater, sylteagurker, fruktjuice og tomatuppe er for syrlige. «Ferdig-supper» og annen ferdigmat kan være for sterke i smaken og inneholde for mye salt. Vær forsiktig med ren alkohol, da dette kan gi ytterligere ubehag.



RÅD VED SÅR MUNN

- Drikk kalde næringsdrikker, men vær forsiktig med juice fra sitrusfrukter.
- Spis bløt mat uten krydder eller mildt krydret (for eksempel litt kanel eller muskat).
- Spis supper (gjerne kalde).
- Spis maten kald eller i romtemperatur (varm mat kan irritere munnhule og svelg).
- Spis iskrem.
- Sug på avrundete isbiter.
- Kok grønnsakene litt lenger slik at de blir myke og møre.
- Skjær maten i små biter.
- Benytt en matmølle eller stavmikser til å mose maten med.
- Bland maten med smør, kraft eller saus slik at den blir lettere å svelge.
- Bruk et sugerør når du drikker.
- Unngå mat som irriterer munnen, slik som: sitrusfrukter og andre syrlige frukter, tomat, sterkt krydret eller saltet mat samt grov, rå eller tørket mat.
- Snakk med legen eller tannlegen din om hva hun kan anbefale av spesialprodukter som kan lindre sår munn.
- Skyll munnen ofte med vann eller fysiologisk saltvann (1 teskje salt i 1 liter vann) for å fjerne matrester og bakterier.

Svelgevansker

Sårhet i munnen, tannproblemer, generell svakhet, forsnevninger eller trange partier i spiserøret kan gi behov for en lettsvelget kost. For noen kan det være vanskelig å få ned tynne drikker som vann, kaffe og saft, fordi det lettere kan komme inn i luftveiene. Væsker med tykkere konsistens (kefir) vil ofte være lettere å svelge. Mel, potetmel og maisenna kan brukes til å fortykke mat og drikke med, men du kan også bruke eget fortykningspulver (fås på apotek).

Brød, kjøtt og fisk er også mulig å preparere slik at det "smelter på tunga" og er lettere å svelge. Dette kalles gelering. På sykehuset kan du bestille geleringskost. Hjemme trenger du en mikser, gjerne stavmikser, samt fortykningspulver for å lage denne kosten. På apoteket kan du spørre om oppskriftshefte.

Utfordringen med en konsistens-tilpasset kost er å få den like næringsrik og appetittlig som annen mat. Det er viktig med mange små måltider (6-8 små måltider daglig) for å dekke energibehovet.

Du finner oppskrifter konsistens-tilpasset mat på side 34.

RÅD VED SVELGEVANSKER

- Finn fram til den konsistensen som passer best.
- Det kan hjelpe å bøye hodet fremover eller bakover ved svelging.
- Dersom det er vanskelig å svelge vanntynne drikker, bruk fortykningspulver for å oppnå tykkere konsistens.
- Bruk også fortykningspulver til å preparere retter som "smelter på tunga".
- For å få nok kalorier i maten, bruk helfete matvarer som fløte, H-melk, rømme, majones og smør, eller spør etter berikningspulver på apoteket.
- Bruk mellommåltider som er lett å svelge, for eksempel gele, is, puddinger, fromasjer, grøter, eggedosis, smoothies, næringsdrikker o.s.v.
- Kontakt lege dersom du har store svelgeproblemer.

Diaré

Diaré kan ha mange årsaker. Medikamenter (for eksempel antibiotika), cellegift, strålebehandling mot mage- og bekkenpartiet, følsomhet overfor visse typer mat, alvorlig underernæring, kirurgiske inngrep i tarmkanalen, infeksjoner (spesielt i tarmen) og psykisk stress kan hver for seg eller i kombinasjon gi diaré. Langvarig diaré kan føre til feil- og underernæring. Kroppen tappes også for vitaminer, mineraler og væske.

VÆSKETAPET MÅ ERSTATTES

Det er viktig at væsketapet erstattes. Prøv dovet cola, farris, te med sukker og litt salt, buljong, eplemost, blåbærsaft eller risavkok tilsatt salt og sukker. All drikke bør ha romtemperatur, vær forsiktig med meget kalde og meget varme drikker. Drikk mest mulig utenom måltidene.

Etter en plutselig, kortvarig diaré anbefales det å drikke kun klare drikker de første tolv – fjorten timene. Dette gir tarmsystemet nødvendig hvile mens kroppen får erstattet væsketapet.

LETTFORDØYELIG KOST

Generelt anbefales en noe magrere mat når du har diaré, men det kan være en utfordring å få nok energi (kalorier) på en mager kost. Det kan være at det er bedre for deg å

spise normalt og heller behandle diareen med stoppende medisiner. Hvis du har langvarig diaré og går ned i vekt bør du ta kontakt med lege.

Prøv deg frem med hvor mye fett du tåler. Brød, knekkebrød, havregryn, ris, pasta, poteter, frukt, grønnsaker er mager mat. Bruk et tynt lag smør på brødskriven, skjær bort synlig fett fra kjøtt. Magre pålegg er kokt skinke, hamburgerrygg, lammerull, kalverull, mager leverpostei, spekeskinke, rogn, makrell i tomat, sardiner i tomat, tunfisk i vann, lettere hvite oster, cottage cheese, kesam, smøreoster, egg, skalldyr, banan, syltetøy og epleskiver.

Til middag er kokte eller ovnsbakte retter å anbefale framfor stekt og grillet mat. Røkt, sterkt saltet, tørket kjøtt og fisk, samt flekk, fleskepølser og sterke krydder inngår ikke i lettfordøyelig kost og bør brukes med forsiktighet. Rent kjøtt, fisk, kylling, kalkun, og karbonadedeig er å anbefale.

Godt kokte grønnsaker tåles bedre enn rå grønnsaker. Bruk gjerne kokt blomkål, brokkoli, gulrot og kålrot. Vær mer forsiktig med kål, løk, erter, bønner og mais. Hermetisk frukt og frukt uten skall tåles ofte bedre enn rå frukt. Det anbefales å skrelle all frukt. Nøtter og mandler er næringsrik

kost, men inneholder mye fett og bør brukes i moderate mengder. Rullekaker, lefser, vafler og gjærbakst er magrere enn bløtkaker, formkaker, napoleonskake og wienerbrød. Søtsaker med sorbitol kan gi luftplager og bør brukes med varsomhet.

VÆR FORSIKTIG MED SØT MELK

Melkesukkeret (laktosen) som finnes i søt melk, kan være vanskelig å fordøye for enkelte. Dersom du får økt ubehag (luftsmerter og diaré) av matvarer med mye laktose som for eksempel søt melk, brun ost, prim, is, tørrmelk og melkesjokolade, bør du heller forsøke å bruke laktoseredusert melk, smaks melk (laktoseredusert), Biola naturell, lettoghurt, hvite oster og mørk sjokolade.

PROBIOTIKA

Probiotika er levende (melkesyre) bakterier som har vist seg å påvirke tarmfloraen i gunstig retning. Mulige effekter av melkesyrebakterier er å gjenopprette tarmens normalflora, og på denne måten eliminere og avgifte skadelige stoffer i tarmen. Det er vist at probiotika kan stimulere til bedre opptak av melkesukker og forebygge antibiotikaindusert diaré. Et lite glass biola per dag er nok til å oppnå gunstig effekt. Du kan også spørre på helsekostforretninger etter tilskudd i tablettform.

Du finner oppskrifter på lettfordøyelig mat på side 37.

RÅD VED DIARÉ

- Drikk mye for å erstatte væsketap. Begrens inntaket av søt melk (H-melk, lett melk og skummet melk).
- Spis lite til hvert måltid.
- Velg lettfordøyelig kost.
- Prøv litt ekstra salt i mat og drikke.



Forstoppelse

Mange kreftpasienter sliter med forstoppelse, et problem som må vurderes i forhold til årsaken. Noen medisiner, særlig de smertestillende, gir forstoppelse. Men problemet kan også oppstå på grunn av komplikasjoner i forbindelse med sykdommen eller behandlingen, eller rett og slett fordi du får i deg for lite væske. Nedsatt fysisk aktivitet kan også være en medvirkende årsak. Forstoppelse kan også skyldes at du spiser mindre enn du pleier å gjøre. De vanligste tiltakene mot forstoppelse, som for eksempel å bruke fiberrik kost, kan for enkelte kreftpasienter være ugunstige. Du bør derfor la legen din gi deg råd.

VÆSKE ER VIKTIGST

Drikk mye, ca. to liter væske hver dag. Husk å drikke mye mellom måltidene.

FIBER (KORN, GRØNNSAKER OG FRUKT)

Du bør også øke fibermengden i kosten. Grovt brød og knekkebrød, frisk frukt og friske grønnsaker samt tørkede frukter (svsker, aprikoser, rosiner) gir deg mye fiber. Prøv også sviskejuice eller et par spiseskjeer kli utrørt i melkeproduktene. Fruktkompotter, eventuelt hermetisk frukt, kan også være bra. Velg sure melkeprodukter (for eksempel kefir, yoghurt, Biola,

Cultura, tjukkmelk). Biola og Cultura gir dessuten tilskudd av levende melkesyrebakterier som er gunstig for fordøyelsen.

FYSISK AKTIVITET

All fysisk bevegelse er gunstig for fordøyelsen. Prøv derfor å få deg en liten tur hver dag, selv om det bare blir innendørs. Ligger du til sengs, kan du prøve å løfte ett og ett ben eller ta tak med hendene rundt et kne og bevege det opp mot brystet. Står du ved siden av sengen, kan du forsøke å løfte ett og ett kne eller gjøre knebøy.

REGELMESSIGE TOALETTVANER

Regelmessige toalettvaner kan hjelpe deg til å få magen til å fungere normalt igjen. Litt varm drikke en halv time før du vanligvis har avføring kan også ha positiv effekt.

RÅD VED FORSTOPPELSE

- Drikk mye, men begrensn bruken av søt melk.
- Drikk sure melkeprodukter (Biola, Cultura, kefir, yoghurt med mer)
- Spis grovt brød og kornvarer.
- Spis frisk frukt, fruktsalat, tørkede frukter (spesielt svsker), kompotter, hermetisk frukt, grønnsaker og bær.
- Sørg for daglig bevegelse og regelmessige toalettvaner.



Oppskrifter, råd og tips

Her finner du matoppskrifter og råd som kan være både til hjelp og inspirasjon.

NÆRINGSTETT OG PROTEINRIK MAT

Tips til frokost/lunsj

- Brød, rundstykker, knekkebrød, kjeks.
- Du kan gjerne ha tynne brødskiver med mye margarin/smør og for eksempel to typer pålegg.
- Pålegg: Fet ost, cottage cheese, syltetøy, honning, kokt egg, kaviar, røkelaks, reker, sardiner, ansjos, makrell, salami, leverpostei.
- Kornblanding med H-melk eller surmelk
- Yoghurt
- Grøt laget med H-melk og kremfløte
- Kokt egg

Tips til mellommåltider

- Frukttallerken m/krem, creme fraiche, vaniljesaus etc.
- Grønnsaksdip
- Avokado med reker og majones
- Nøtter, rosiner og mørk sjokolade
- Kakao med krem
- Rett-i-koppen suppe m/ kremfløte og revet ost
- Havresuppe (lagt med kremfløte/ H-melk)
- Toast eller ostesmørbrød

- Yoghurt
- Et glass sur- eller søtmelk
- Flatbrødsoll
- Arme riddere
- Ost og kjeks
- Næringsrike drikker

Tips til middager

- Eggerøre og røkelaks
- Omelett med skinke, ost og grønnsaker
- Kald skinkestek med potetsalat
- Bakt potet med creme fraiche og skinke/røkelaks
- Raske ferdiglagde retter for eksempel pytt-i-panne (frysedisk), lapskaus (hermetikk), pasta (posemat)

Saus

Tilsett litt ekstra til sausen for eksempel soyaolje, kremfløte, rømme, crème fraiche, smør, revet ost, tørrmelk og/eller eggeplomme.

Grønnsaker

Kokte grønnsaker kan gratineres i ovnen med revet ost, lages til stuing med kremfløte, smør og mel eller lages til grønnsaksmos.

Tips til desserter

- Pudding
- Pannekaker/vafler
- Hermetisk frukt med krem
- Iskrem
- Cottage cheese med rød saft



NÆRINGSRIKE DRIKKER

Jorans spesial

2 egg
9 dl H-melk
1 dl fløte
100 g Afi-Nutrin (kjøpes på apotek uten resept)
Vispes sammen og serveres.

Eggmelk

4 egg
4 ss sukker
1/2 liter melk
1 dl fløte
Vispes godt. Tilsett saften fra 4 pressede appelsiner.

Blå fløyel

2 dl Biola blåbærdrikk
1 banan
2 dl frosne blåbær
1 ts honning
Blandes i hurtigmikser og serveres i 2 store glass.

Sjokoladestyrken

1,5 dl sjokoladeis
2 dl H-melk
1/2 banan
1 egg
Bland i hurtigmikser og server i 2 store glass

SYRLIG MAT

Frukttallerken med cottage cheese

Appelsin
Melon
Druer
Eple
Bær
2-3 ss cottage cheese
Del frukten i biter. Anrettes på tallerken sammen med cottage cheese. Serveres med kjeks eller knekkebrød.

Kald anretning

Reker
Kokt, kald laks
Salatblader
Paprika
Tomat

Dressing

Saft av 1 sitron
1/2 dl vann
1 ts sukker
Urter
Anrettes på tallerken. Bland ingrediensene til dressing. Hell dressing over salaten. Serveres med kjeks, brød eller loff.

Frisk frukt med yoghurt-dip

Dette er en frisk og fargerik kombinasjon. Ta en fruktbit på gaffelen eller en pinne og dypp i yoghurten. Varier dipp og frukt etter smak og fantasi.



DET FINNES MANGE GODE OG NÆRINGSRIKE DRIKKER BASERT PÅ YOGHURT. DU BLANDER INN TOMATJUICE, SITRONSAFT, EGGEPLOMME, ISKREM, BITER AV ANANAS, APPELSIN ELLER APRIKOS. PRØV DEG FREM OG BRUK FANTASIEN.

SMAKSFORSTERKER

Marinering

Lammefilet, 600 gram

Marinade:

1 dl olivenolje

1 fedd hvitløk, knust

1 ts pepper

1 ss sitronsaft

1 ts rosmarin

1 ts salt

Bland sammen ingrediensene til marinaden. Hell den over i en plastpose. Legg lammefilet i posen og brett posen rundt fileten. La dette ligge i kjøleskap til neste dag. Ta fileten ut av posen og tørk den forsiktig. Lammefilet kan helsteges i panne (brunes 2-3 minutter på hver side i varm panne, ettersteges over svak varme 7-10 minutter) eller i stekeovn (180° C i 30-40 minutter). Steketid og varme avhenger av hvor gjennomstekt kjøttet ønskes. Serveres med poteter og grønnsaker. Fileten kan også deles opp i biter og brukes i gryteretter.

Bruk av bacon kan tilføre grønnsakene mer smak. Du kan også prøve skinke eller løk.

PROTEINRIK MAT

Omelett med ost og kalkunkjøtt

(1 porsjon)

2 egg

2 ss melk

salt

100 g kalkunkjøtt

osteskiver

Egg, melk og salt piskes sammen og helles over i en panne. Kalkunkjøttet strimles og tilsettes omeletten. Til slutt dekkes omeletten med osteskiver og brettes dobbel. Anrettes på tallerken. Serveres med ferskt brød.



BLØT MAT

Aspargesuppe

1 boks asparges
(250 g /160 g asparges)
samme mengde vann
1 dl fløte

Alle ingredienser helles over i en food processor eller hurtigmikser og moses til en jevn masse. Ha mosen over i en kjele og varm opp. Helles over i en suppetallerken. Pyntes med en kremdott før servering.

Avocadomousse

½ dl fløte
1 avocado
1 ss sitronsaft
1 ss sukker

Visp fløten. Mos avocadoen med gaffel eller kjør i mikser. Bland alt, server kaldt som mellommåltid eller dessert. Pynt med frisk frukt.

Karbonade med mye saus

1 karbonade
1 gulrot
1 potet
brun saus

Karbonaden stekes lett. Poteten kokes. Sausen lages på vanlig måte. Gulroten deles i biter, kokes mør og moses i food processor eller hurtigmikser. Anrettes på tallerken med mye saus.

Lakseboller/ laksepaté

Ca. 150 g laksefilet
2 egg
ca. 1/2 dl fløte

1 bunt persille
Mos laksefileten og eggene i en matmølle eller stavmikser. Tilsett fløten og persillen. Mos videre til en jevn konsistens. Ha ca. 1 liter fiskekraft (se nedenfor) i en kjele. Lag lakseboller med en spiseskje. Legg dem over i fiskekraften og la bollene trekke over varmen til de er gjennomkokte (4-5 minutter). Anrettes på tallerken med godt kokt brokkoli, godt kokte grønnsaker og poteter og saus. Laksebollene kan også serveres i fiskesuppe.

Kremet spinat

Vask godt og kok den friske spinaten i litt vann i et par minutter (frossen spinat kan også brukes). Hell av vannet. Varm oljen i stekepannen, tilsett den kokte spinaten. Sures forsiktig. Kan eventuelt krydres med muskatnøtt. Tilsett fløte. Kokes til fløten er innkokt. Kok poteter.

Fiskekraft

Kok opp vann med fiskeavskjær. Vær forsiktig med tilsetning av salt og annet krydder når du er sår i munnen. La kraften koke uten lokk i 15 minutter. Sil bort fiskeavskjæret. Bruk kraften til saus eller suppe.

Saus av fiskekraft

Ta en passende mengde i en kasserolle. Varm opp, jevn med maisenna og la sausen koke opp. Tilsett fløte og kok opp på nytt. Anrett laksen på tallerken sammen med kremet spinat og kokte poteter.

Fiskesuppe

Fiskekraften som laksebollene ble trukket i, tilsettes fløte og serveres som suppe, gjerne med lakseboller i. Velsmakende fiskesuppe kan også lages ved å spe sausen med fiskekraften fra laksebollene, til ønsket konsistens. Suppen serveres med lakseboller.

Mousse av dyrestek

100 g okse/svinestek eller viltkjøtt
1 dl steikesjy eller buljong
1 ss fortykningspulver
Kutt kjøttet i små biter. Legg kjøtt og sjy i bollen til mikseren. Mos til en glatt pure. Dryss i fortykningspulver og kjør litt til. Ta ut farsen, form til en rull og del opp i skiver som en stek. Varm skivene på tallerkenen i mikrobølgeovn eller i vanlig ovn. Server med potetmos, grønnsakmos og brun saus.

Grønnsakmousse

1, 5 dl kokte grønnsaker (gulrot, blomkål brokkoli osv.)
0,5 dl kraft
1,5 ss fortykningspulver
Kjør grønnsaker og kraft i mikseren, tilsett pulver og kjør litt til. Legg moussen pent opp på

tallerkenen ved hjelp av en skje.

Riskrem

Bland like deler kald risgrøt og pisket krem. Server med bringebærsaas.

Yoghurtdessert med jordbær

2 liter jordbær-yoghurt
1/2 liter is krem (jordbær eller vanilje)
1 kurv jordbær
Bland sammen yoghurt og iskrem. Del opp jordbærene og tilsett dem.

Yoghurt-sorbet

Legg yoghurt-begre i fryseren i 2-3 timer, kjø innholdet i en hurtigmikser, form ismassen til kuler og frys den ned igjen. Ved servering kan du pynte med bær og frukt.



FORSLAG TIL DAGSMENY
FOR BLØT OG KONSISTENS-
TILPASSET MAT:

Frokost

Havrevelling.

Mellommåltid

Næringsrik drikk, moset
hermetisk frukt.

Lunsj

Bløt skive med mykt pålegg
(kokt egg, syltetøy, makrell i
tomat).

Middag

Finmalt kjøtt eller fisk i mye
saus. Finmalte grønnsaker og
potetmos. Fromage, gele, is,
pudding eller fruktkompott til
dessert.

Kaffemåltid

Yoghurt, milkshake, eggedosis,
bløtkake, rullekake, formkake
el. l. Fortykket kaffe.

Kvelds

Havrevelling eller jevnet suppe.



LETTFORDØYELIG MAT

Du kan gjerne spise egg, men
de bør kokes til hviten er fast.
Magert kjøtt, som kylling eller
kalkun, og reker kan sammen
med hardkokt egg være et godt
mellommåltid - eller et fullverdig
måltid.

Prøv med hermetisk eller kokt
frukt uten skall.

En fiskegryte med kokte grønnsa-
ker, gjerne med forskjellige typer
paprika, er fargeglad mat. Du bør
være forsiktig med grønnsaker
med mye fiber (mais, bønner,
erter, kål, og løk).

Fiskegryte

(2 porsjoner)

300 g filet av sei eller torsk

1 ss olje

2 gulrøtter

100 g kålrot

1 purre

1 paprika, rød

1 paprika, grønn

salt og pepper

persille

1 dl vann

La finhakkede grønnsaker frese i
oljen. Tilsett vann. Legg fiskefile-
ten i store stykker oppå grønnsa-
kene. La gryten trekke under lokk
på middels varme i ca 20 min
til alt er kokt. Dryss over med
hakkert persille. Server med kokte
poteter.

Fiskerett

(1 porsjon)

125 g torskfilet

1 gulrot

2-3 poteter

Saus uten smør og melk:

2 dl fiskekraft

1-2 ss maisenna

3-4 ss husholdningshvitt uten

melkesukker (for eksempel

Menkomel) eller laktoseredusert
lettmelk.

Trekk torskfileten i vann. Kok
poteter og gulrot. Gulroten skal
være godt kokt. Kok opp fiske-
kraft til saus. Rør maisenna ut i
litt vann. Tilsettes fiskekraften
og kokes i fire – fem minutter.
Husholdningshvitt uten mel-
kesukker eller laktose-reduert
lettmelk tilsettes for å få en hvit
saus. Torskfileten, gulrot og
poteter anrettes på tallerken. Hell
sausen over.

Oversikt over anbefalt litteratur

BØKER:

Bjørnebo, Gunn Elin Aa. ct. al.:
Mat og medisin. Generell og
klinisk ernæring.
Universitetsforlaget 1999.

Rolf J. Sjøen, L Thoresen. Sykeplei-
erens Ernæringsbok.
Universitetsforlaget, Oslo 1999.

HEFTER, ARTIKLER:

Den store matvaretabellen. Sosial-
og helsedirektoratet, Mattilsynet
og Avdeling for ernæringsviten-
skap ved Universitetet i Oslo.
Universitetsforlaget, Oslo 2001.
ISBN 82-05-28500-4.

Næringsdrikker – et oppskrifts-
hefte fra Radiumhospitalet, Oslo,
2005.

Løvik, Astrid og medarbeidere.
Kostveiledning etter strålebehand-
ling for kreft i hode- og halsregio-
nen. Tidsskrift Norsk Lægefore-
ning nr. 19, 1996; 116: 2303-2306.

McGough C og medarbeidere. Role
of nutritional intervention in pati-
ents treated with radiotherapy for
pelvic malignancy. British Journal
of Cancer, 2004; 90: 2278-2287.

Huhmann MB og medarbeidere.
Importance of nutritional scree-

ning in treatment of cancer-rela-
ted weight loss. Lancet Oncology
2005;6:334-343.

Ravasco P og medarbeidere. Di-
etary Counselling improves patient
outcomes: A prospective, rando-
mized, controlled trial in colo-
rectal cancer patients undergoing
radiotherapy. J Clin Oncol 2005;
23: 1431-1438.

Ravasco P. Aspects of taste and
compliance in patients with
cancer. Eur J Oncol Nurs 2005; 9
(suppl 2): S84-91. Review.

Van Bokhorst-de van der Schu-
eren. Nutritional support strategies
for malnourished cancer patients.
European Journal of Oncology
Nursing (2005) 9, 574 - 583.

Elia M, Van Bokhorst-de van der
Schueren, Garvey J, Goedhart A,
Lundholm K, Nitenberg G,
Stratton RJ. Enteral (oral or tube
administration) nutritional sup-
port and eicosapentaenoic acid in
patients with cancer: A systematic
review. Int J Oncol. 2006
Jan; 28 (1): 5 - 23.

NETTADRESSER:

www.dinkost.no
www.keff.no
www.matportalen.no
www.shdir.no



EGNE NOTATER

EGNE NOTATER

Kreftforeningen

Kreftforeningen er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Foreningen er livssynsnytral og partipolitisk uavhengig. Virksomheten er basert på innsamlede midler. Rundt 110 000 medlemmer og et stort antall givere slutter opp om foreningens arbeid. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjonen i kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innenfor forskning, omsorg og forebygging.

Foreningen samarbeider med flere pasientforeninger (se side 46) og finansierer det vesentlige av virksomheten til disse foreningene.

HOVEDMÅL:

- bidra til at flere unngår å få kreft
- bidra til at flere overlever
- sikre best mulig livskvalitet for kreftpasienter og deres pårørende

INNSATSONDRÅDER:

- kreftforskning i vid forstand
- helseopplysning
- hjelp til kreftpasienter og pårørende
- talerør til beste for kreftsaken
- internasjonalt arbeid

Hvert år bevilger foreningen rundt 120 millioner kroner til kreftforskning. Til informasjon/samfunnskontakt og forebyggende arbeid satses det vel 49 millioner kroner, til kreftomsorg går det nærmere 85 millioner.

Kreftforeningen er største bidragsyter til kreftforskning i Norge. Om lag 270 fagfolk (forskere, stipendiater og teknisk personell) ved de største forskningsinstitusjonene og sykehus rundt om i landet er finansiert med midler fra Kreftforeningen. 317 ulike forskningsprosjekter – både gamle og nye – var på gang i 2005.

Den støtten som befolkningen gir til forskning gjennom Kreftforeningen er avgjørende for at Norge skal kunne opprettholde et høyt internasjonalt nivå både innen kreftrelevant grunnforskning og pasientnær, sykdomsrettet kreftforskning. Kreftforeningens støtte er også viktig for at internasjonalt samarbeid og kunnskapsutveksling skal komme norske pasienter til gode.

HVORDAN KAN DU STØTTE KREFTFORENINGENS ARBEID?

Det meste av Kreftforeningens aktiviteter er basert på innsamlede midler og gaver fra privatpersoner og bedrifter. Takket være denne støtten kan Kreftforeningen spille en sentral rolle i kreftforskning, forebygging av kreft, være talerør til beste for kreftsaken og i om-

sorgen for kreftpasienter og deres pårørende. Bidrag fra alle de som støtter kreftsaken gjør det mulig for oss å være en pådriver i kreftarbeidet og overfor myndighetene. Gjennom å støtte Kreftforeningen kan hver enkelt av oss være med på å gjøre en forskjell – sammen skaper vi håp!

Støtt kampen mot kreft - det nytter!



Små og store beløp, hvert bidrag og engasjement betyr økt innsats i kampen mot kreft.

- Støtt kreftsaken på nett: www.kreftforeningen.no
- Gi en gave på kontonummer 5005 05 11011
- For medlemskap eller fast giver: se kupong bakerst
- Minnegaver kontonummer 5005 05 05151
- Har du spørsmål om testamentariske gaver? Ring oss på 07877.

Takk for ditt bidrag!

Kreftforeningens tilbud

Vi ønsker å være en pådriver overfor myndigheter og samarbeidspartnere for å sikre kreftrammede best mulig utredning, behandling og livskvalitet. Foreningen bidrar til å avdekke og imøtekomme pasienters og pårørendes behov; enten ved at vi iverksetter egne tiltak, eller ved å påpeke hvordan behovene kan imøtekommes i helsevesenet generelt.

OPPLYSNINGSMATERIELL

Vi har utarbeidet en rekke brosjyrer og annet materiell om kreft. På den bakerste omslagssiden av denne brosjyren finner du aktuelle temabrosjyrer og faktaark, som kan være av interesse. For bestilling eller en mer oppdatert liste over våre brosjyrer, gå inn på www.kreftforeningen.no eller kontakt oss på telefon 07877.

WWW.KREFTFORENINGEN.NO

På vår hjemmeside finner du informasjon om kreft og Kreftforeningen. Siden har en kalender som viser kurs, seminarer og andre aktiviteter rundt om i landet. Der er også lenker til andre aktuelle nettstedet i Norge og utlandet.

KREFTFORENINGEN LOKALT

Vi tilbyr støttesamtaler, kurs og veiledning til pasienter, pårørende og helsepersonell rundt om i landet. For en oversikt over vår landsdekkende virksomhet, se side 47. Ønsker du å vite mer om tilbudet i nærheten av deg, ikke nøl med å ta kontakt eller se kalenderen på www.kreftforeningen.no.

RETTIGHETER FOR PASIENTER OG PÅRØRENDE

Kreftforeningen gir ut håndboken Rettigheter for pasienter og pårørende. Her finnes informasjon om trygderettigheter, pasientrettigheter og andre tilbud. Håndboken finnes også elektronisk på våre nettsider der informasjonen oppdateres regelmessig.

LEGATMIDLER

Kreftforeningen administrerer blant annet legatmidler fra Durbans legat. Du kan få mer informasjon på www.kreftforeningen.no eller på telefon 07877.

Kreftlinjen
800 48 210



- > SMS til 1980 merket Kreftlinjen
- > eDialog 24 på www.kreftforeningen.no
- > kreftlinjen@kreftforeningen.no
- > FAQ / ofte stilte spørsmål (www.kreftforeningen.no)

Kreftlinjen er åpen for alle og tjenesten er gratis fra fasttelefon. Den er et tilbud til alle som har spørsmål om kreft. Kreftlinjen bemannes av helsepersonell som har taushetsplikt.

PASIENTFORENINGER

Pasientforeningenes arbeid dreier seg om besøkstjeneste og likemannsarbeid for andre i samme situasjon. Foreningene gir støtte og hjelp, bidrar til sosial tilhørighet og arrangerer kurs og seminarer. Arbeidet drives av medlemmene, for medlemmene.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med 8 pasientforeninger:

- Foreningen for brystkreftopererte (FFB) tlf 02066
- Norsk Landsforening for Laryngektomerte (NLFL)
- Ungdomsgruppen i Kreftforeningen (UG)
- Støtteforeningen for Kreftsyke Barn (SKB) tlf 02099
- Norsk Forening for Stomi- og Reservoaropererte (NORILCO) tlf 02013
- Norsk Forening for Benmargstransplanterte (NFBMT)
- Prostatakreftforeningen (PROFO) tlf 06122
- CarciNor

Ønsker du å komme i kontakt med en av pasientforeningene? Ring Kreftforeningen på telefon 07877. Mer informasjon finner du også på www.kreftforeningen.no

Vil du ha mer informasjon? Ring oss, vi vil hjelpe deg.

HOVEDKONTOR

Kreftforeningen
Tullins gate 2, N-0166 Oslo
Postboks 4 Sentrum, N-0101 Oslo
T: 07877 F: 22 86 66 10
e-post: servicetorget@kreftforeningen.no
www.kreftforeningen.no

Kreftforeningen er landsdekkende. Foruten hovedkontoret er foreningens virksomhet organisert i syv seksjoner. Seksjonene er utgangspunkt for lokale nettverk og tilstedeværelse.

Seksjon Nord: Grønnegt 80, 9008 Tromsø, tlf 07877
Postboks 2087, 9266 Tromsø

Seksjon Midt-Norge: Eirik Jarls gate 6, 7030 Trondheim, tlf 07877
Postboks 6008 Sluppen, 7434 Trondheim

Seksjon Vest: C. Sundts gate 29, 5004 Bergen, tlf 07877
Postboks 6125, 5892 Bergen

Seksjon Sør-vest: Dronningens gate 2 A, 4610 Kristiansand, tlf 07877
Postboks 265, 4663 Kristiansand

Seksjon Sør-øst: Øvre Langgate 42, 3110 Tønsberg, tlf 07877
Postboks 2100, 3103 Tønsberg

Seksjon Innlandet: Strandgata 65, 2317 Hamar, tlf 07877
Postboks 378, 2303 Hamar

Seksjon Stor-Oslo: Tullins gate 2, 0166 Oslo, tlf 07877
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

Kreftforeningen er også representert med kontor i Bodø (Sandgata 3, tlf 07877) og i Stavanger (Niels Juels gate 10, tlf 07877).
Adresser og telefonnummer pr april 2006.